

# Panqueques de papa y espinaca

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**2 tazas** calabacín, rallado

**1** papa, mediana (pelada y rallada)

**1/4 taza** harina de trigo integral

**1 1/2 tazas** espinaca, picada y cocida al vapor

**1/2 cucharadita** pimienta

**1/4 cucharadita** nuez moscada molida

**1** huevo, batido

compota de manzana (opcional)

## Preparación

1. Combine los primeros ocho ingredientes en un tazón.
2. Agregue el huevo y mezcle bien.
3. Vierta aproximadamente 1/4 de taza sobre una plancha caliente bien engrasada y aplaste para formar cada panqueque.
4. Fría hasta que se doren; voltee y cocine hasta que el otro lado se dore ligeramente. Escúrralos sobre toallas de papel y sirva con compota de manzana, si así lo desea.

University of Maine Cooperative Extension, Visit Web site.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>90</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	45 mg
<b>Sodio</b>	<b>180 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>16 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible